## COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO

Para pedir partes de repuesto, póngase en contacto con la tienda donde compró su caminadora. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado para la siguiente información:

1. EL NÚMERO DE MODELO de la máquina (WEEVBE70400).

2. EL NOMBRE de la máquina (Banco de Pesas WEIDER® PRO 205).

3. EL NÚMERO DE SERIE de la máquina (ver la portada de este manual).

4. EL NÚMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) en la página 14 de este manual.

WEIDER e una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

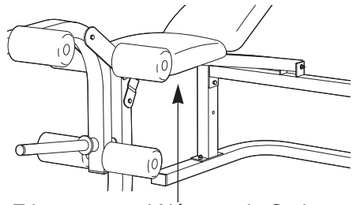
Parte Núm ?????? R1200A

Impreso en E.U.A © 2000 ICON Health & Fitness, Inc.

# WEIDER® PRO 205

# MANUAL DEL USUARIO

**Núm. de Modelo WEEVBE70400**
**Núm. de Serie _____**
(Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia)



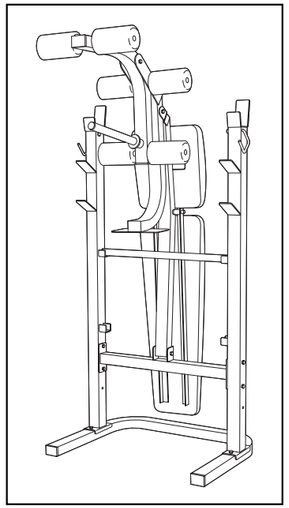
Etiqueta con el Número de Serie

## ¿PREGUNTAS?

**Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan partes o hay partes dañadas, póngase en contacto con la tienda donde compró el equipo.**

## PRECAUCIÓN

**Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.**



WEIDER®

# CONTENIDO


PRECAUCIONES IMPORTANTES . . . . . .2
ANTES DE COMENZAR . . . . . .3
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES . . . . . .4
MONTAJE . . . . . .5
CÓMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS . . . . . .9
GUÍAS DE EJERCICIO . . . . . .11
LISTA DE PARTES . . . . . .14
DIBUJO DE LAS PARTES . . . . . .15
COMO ORDENAR PARTES DE REPUESTO . . . . . .Contraportada


# PRECAUCIONES IMPORTANTES

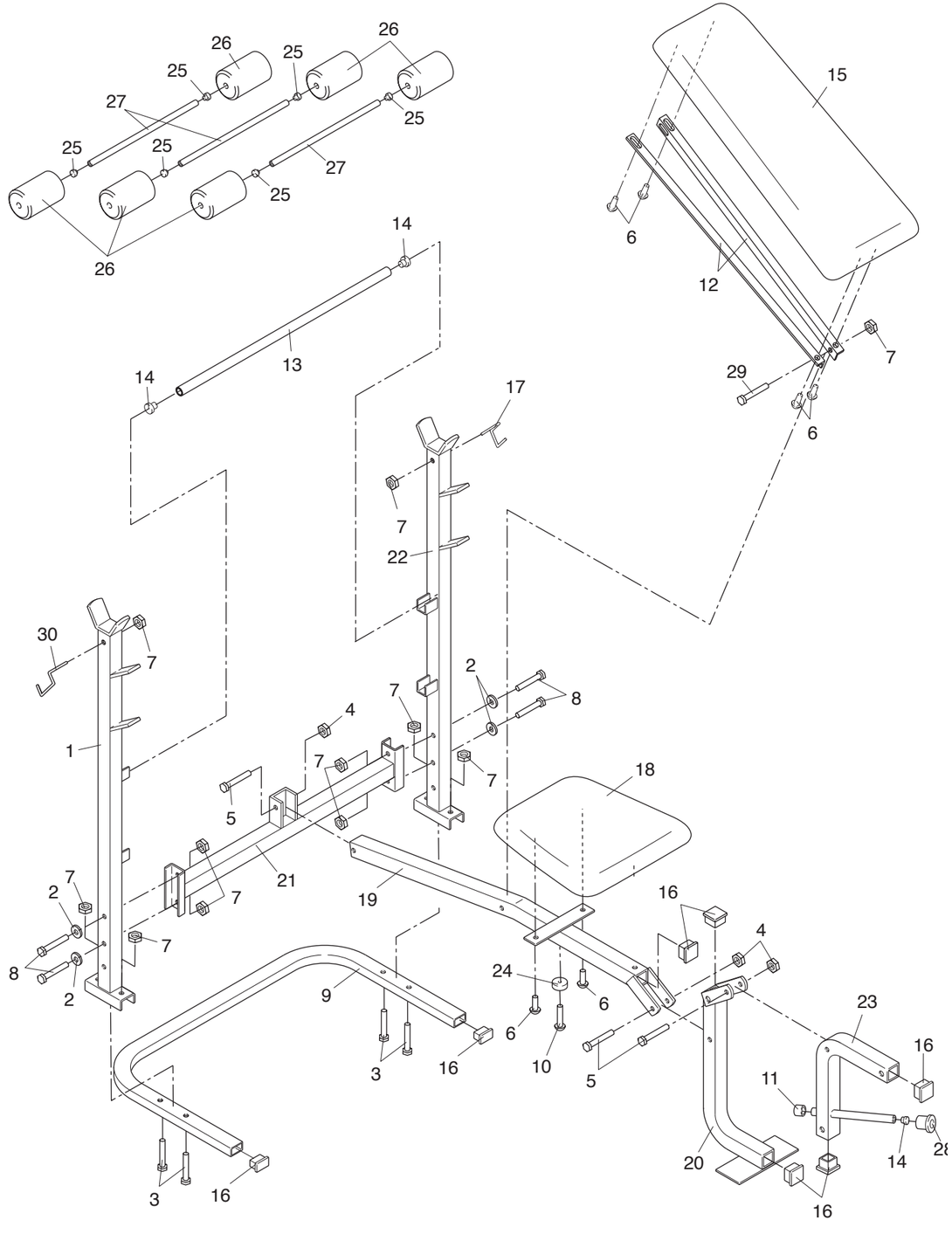
**AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes antes de operar el banco de pesas.**

1. **Antes de usar el banco de pesas lea todas las instrucciones en este manual del usuario.**
2. **Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.**
3. **Use el banco de pesas solamente en una superficie a nivel. Para protección, cubra el piso debajo del banco de pesas.**
4. **Revise y apriete todas las partes cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
5. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos del banco de pesas.**
6. **Asegúrese siempre que haya igual cantidad de peso en cada lado de su barra de pesas (no incluida) cuando la esté usando.**
7. **Cuando esté usando el carro de pesas, asegúrese que haya la misma cantidad de peso en cada lado del tubo de pesas.**
8. **Mantenga las manos y los pies retirados de las partes móviles del sistema.**
9. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
10. **No use una barra de pesas de más de 1,50 m de largo con el banco de pesas.**
11. **El banco de pesas no incluye las pesas. El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo de 230 kg, incluyendo el peso del usuario, la barra de pesas y las pesas. No coloque más de 140 kg, incluyendo la barra de pesas, y las pesas en los soportes de pesas. No coloque más de 68 kg en la palanca de piernas.**
12. **Cuando use el respaldo, asegúrese que el tubo de ajuste esté apoyado firmemente en los soportes de ajuste de los montantes verticales.**
13. **Si durante el ejercicio usted siente algún dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**
14. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesa estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

**AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por ó a causa del uso de este producto.**



# DIBUJO DE LAS PARTES—Núm. de Modelo WEEVBE20560 R1200A



# LISTA DE PARTES—Núm. de Modelo WEEVBE70400 R1200A

| Núm | Ctd. | Descripción | Núm | Ctd. | Descripción |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | Montante Vertical Izquierdo | 16 | 7 | Tapa Interna de 38mm x 50mm |
| 2 | 4 | Arandela de M8 | 17 | 2 | Seguro de Cerradura de la Barra de Pesas |
| 3 | 4 | Tornillo de Porte M8 x 48mm | | | |
| 4 | 4 | Contratuerca de Nylon M10 | 18 | 1 | Asiento |
| 5 | 4 | Tornillo M10 x 75mm | 19 | 1 | Marco del Banco |
| 6 | 6 | Tornillo M6 x 16mm | 20 | 1 | Pata Frontal |
| 7 | 10 | Contratuerca de Nylon M8 | 21 | 1 | Brazo Cruzado |
| 8 | 4 | Tornillo M8 x 68mm | 22 | 1 | Montante Vertical Derecho |
| 9 | 1 | Base | 23 | 1 | Palanca de Piernas |
| 10 | 1 | Tornillo M4 x 25mm | 24 | 1 | Parachoques |
| 11 | 1 | Tapa Redonda Angulada de 1” | 25 | 6 | Tapa Interna Redonda de 3/4” |
| 12 | 2 | Soporte del Respaldo | 26 | 6 | Cojinete de Espuma |
| 13 | 1 | Tubo de Ajuste | 27 | 3 | Tubo del Cojinete |
| 14 | 3 | Tapa Interna Redonda de 1” | 28 | 1 | Retenedor de Pesa |
| 15 | 1 | Respaldo | # | 1 | Manual del Usuario |

Nota: Este signo # indica una parte no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo ordenar partes de repuesto.

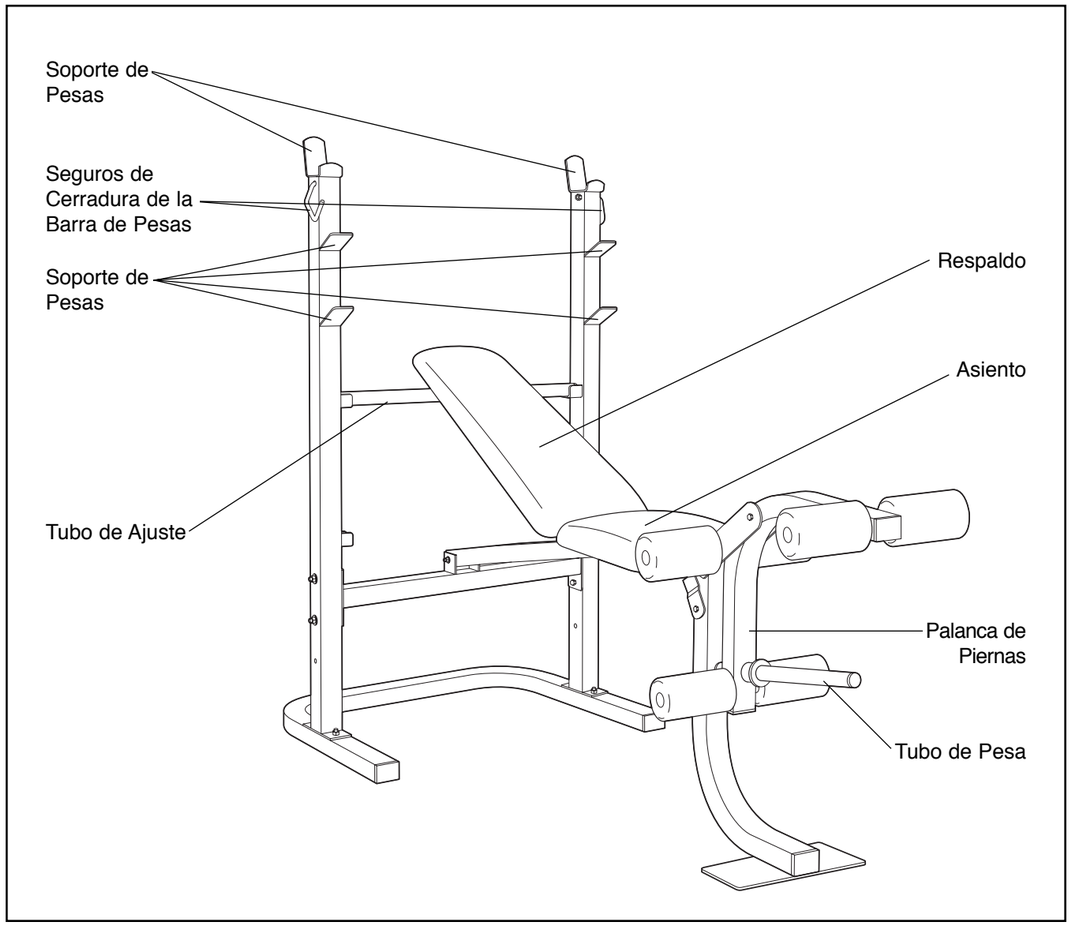


# ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el Banco de Pesas WEIDER® PRO 205. El versátil banco de pesas PRO 205 está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido) para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el Banco de Pesas PRO 205 le ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

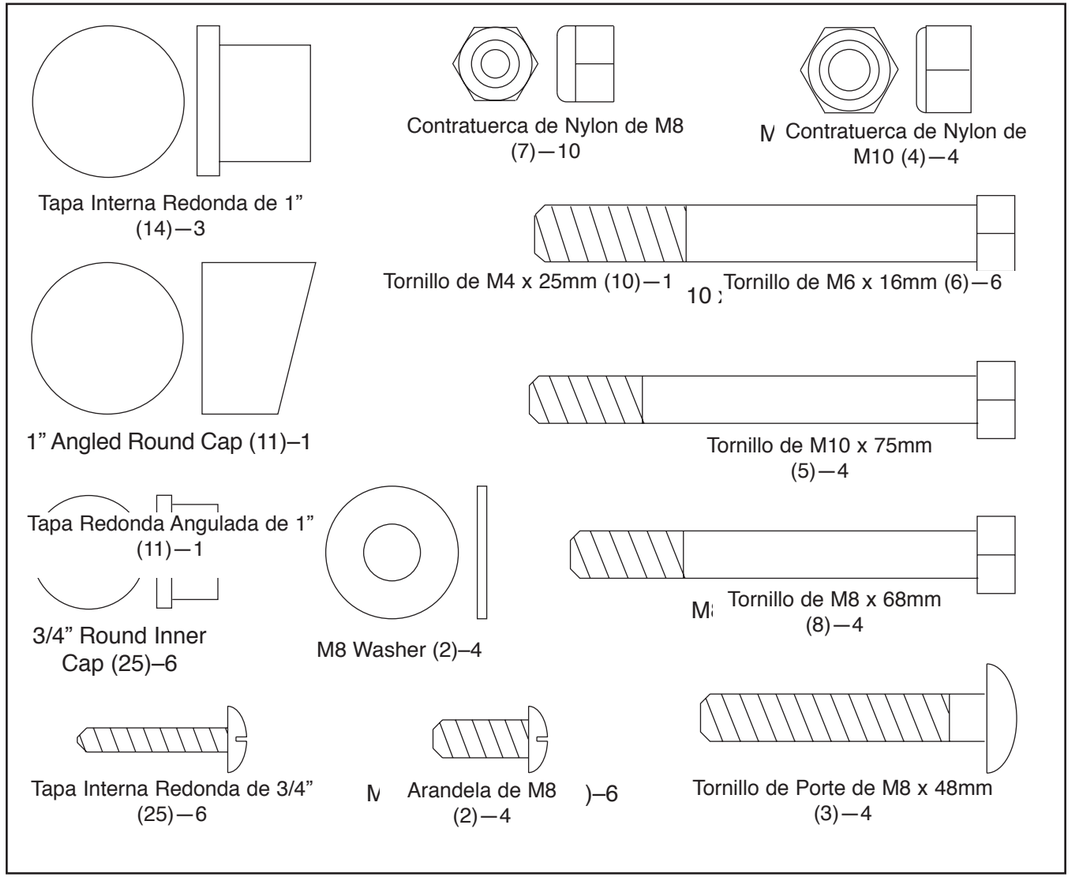
**Para su beneficio, lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas.** Si hay preguntas, comuníquese con el vendedor donde compró el PRO 205. Para ayudarnos a darle un mejor servicio, antes de llamar, por favor anote el número del modelo de la máquina y el número de serie. El número del modelo es WEEVBE70400. El número de serie puede ser encontrado en una etiqueta pegada al Banco de Pesas PRO 205 (vea la portada de este manual del usuario).

Antes de seguir adelante, por favor revise el dibujo de abajo y familiarícese con las partes que están identificadas.



# TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES

Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las partes pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada parte, se refiere al número clave de cada parte. El segundo número, después del paréntesis, se refiere a la cantidad de cada parte usada en el montaje. **Nota: Algunas partes pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**


Tapa Interna Redonda de 1" (14)—3
Contratuerca de Nylon de M8 (7)—10
M Contratuerca de Nylon de M10 (4)—4
Tornillo de M4 x 25mm (10)—1
10 ; Tornillo de M6 x 16mm (6)—6
1" Angled Round Cap (11)–1
Tornillo de M10 x 75mm (5)—4
Tapa Redonda Angulada de 1" (11)—1
3/4" Round Inner Cap (25)–6
M8 Washer (2)–4
M Tornillo de M8 x 68mm (8)—4
Tapa Interna Redonda de 3/4" (25)—6
M Arandela de M8 (2)—4 )–6
Tornillo de Porte de M8 x 48mm (3)—4



**LUNES**
**Fecha:**
__/__/__

| EJERCICIO | PESO | JUEGOS | REP. |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**MARTES**
**Fecha:**
__/__/__

**EJERCICIO AERÓBICO**

**MIERCOLES**
**Fecha:**
__/__/__

| EJERCICIO | PESO | JUEGOS | REP. |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

**JUEVES**
**Fecha:**
__/__/__

**EJERCICIO AERÓBICO**

**VIERNES**
**Fecha:**
__/__/__

| EJERCICIO | PESO | JUEGOS | REP. |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Haga fotocopias de esta página para tener un horario y un récord de sus entrenamientos.

Refiérase a la tabla de músculos en la página 12 para encontrar la localización de los músculos.

Las repeticiones en cada juego, deben realizarse suavemente sin hacer pausas. La etapa de esfuerzo de cada repetición debe durar alrededor de la mitad de la etapa de regreso. La respiración apropiada es también importante. Exhale durante la etapa de esfuerzo de cada repetición e inhale durante la etapa de de regreso; nunca retenga la respiración. Descanse por 3 minutos después de cada juego si usted está entrenando para construir músculos,

**ENFRIAMIENTO**

Termine cada entrenamiento con cinco o diez minutos de estiramiento. Incluya estiramientos para ambos brazos y piernas. Muévase lentamente mientras se estira, no sea brusco. Suavice cada estiramiento y hágalo sólo tan extenso como pueda sin estirarse demasiado. Estirarse al final de cada ejercicio es muy efectivo e incrementa su flexibilidad.

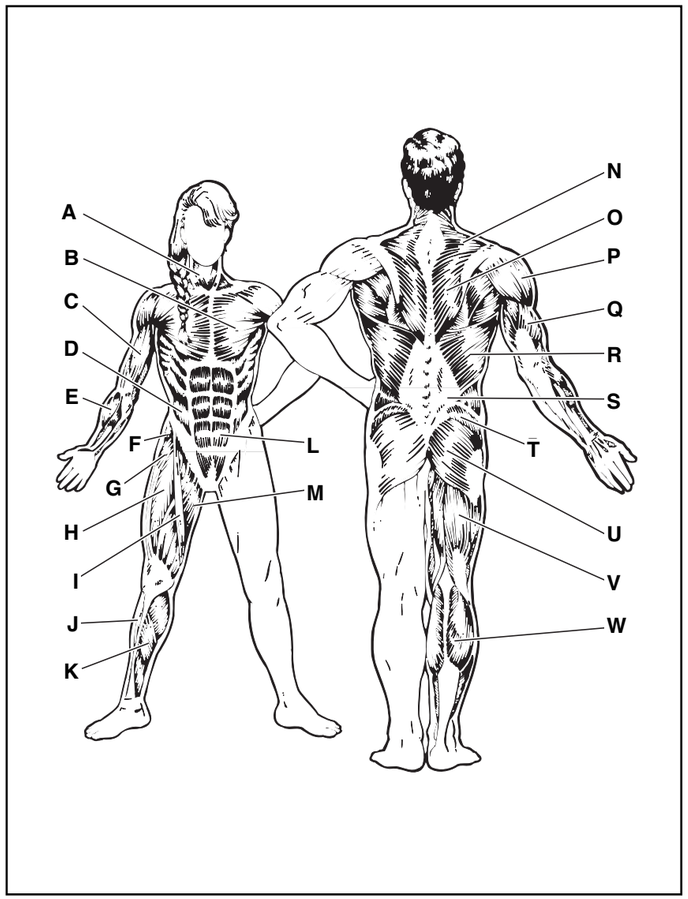
**MANTENGASE MOTIVADO**

Para motivarse, lleve un récord de cada entrenamiento. Haga una lista con la fecha, ejercicios relazados, resistencia seleccionada y número de repeticiones y juegos completados. Registre su peso y las medidas de su cuerpo al final de cada mes 1 minuto después de cada juego si usted está entrenando para hacer tono, y 30 segundos después de cada juego si usted está entrenando para perder peso. Planeé emplear el primer par de semanas familiarizándose con el equipo y aprendiendo la forma apropiada para cada ejercicio.

La llave del éxito es hacer del ejercicio una parte regular y placentera de cada uno de los días de su vida.

**TABLA DE MUSCULOSOS**

A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblícuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H. Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Recto Abominal (estómago)
M. Aductor (parte interna del muslo)
N. Trapecio (parte superior de la espalda)
O. Romboide (parte superior de la espalda)
P. Deltoide (hombro)
Q. Tríceps (parte posterior del brazo)
R. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
S. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
T. Glúteo Mediano (cadera)
U. Glúteo Mayor (asentaderas)
V. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
W. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)






# MONTAJE

**Antes de empezar a ensamblar, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:**

- Coloque todas las partes del banco de pesas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el ensamblado esté terminado.
- Lea cada paso de ensamblado antes de que usted empiece.
- Para identificar las piezas pequeñas usadas en el ensamblado, **use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PARTES localizada en la página 4.** Nota: Algunas partes pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las partes, revise si ha sido armada previamente.
- Apriete todas las partes a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.
- A medida que ensamble el banco de pesas, asegúrese que todas las partes estén orientadas como se muestra en los dibujos.

**SE REQUIEREN LAS SIGUIENTES HERRAMIENTAS (NO INCLUIDAS) PARA EL ENSAMBLADO:**

- **Dos (2) llaves de ajuste**
- **Un (1) desarmador estandard**
- **Un (1) martillo de hule**
- **Lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa.**

Ensamblar será mas apropiado si cuenta con las siguientes herramientas: Un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías) o de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

1. **Antes de empezar a ensamblar, asegúrese que ha leído y entendido la información en el recuadro de arriba.**

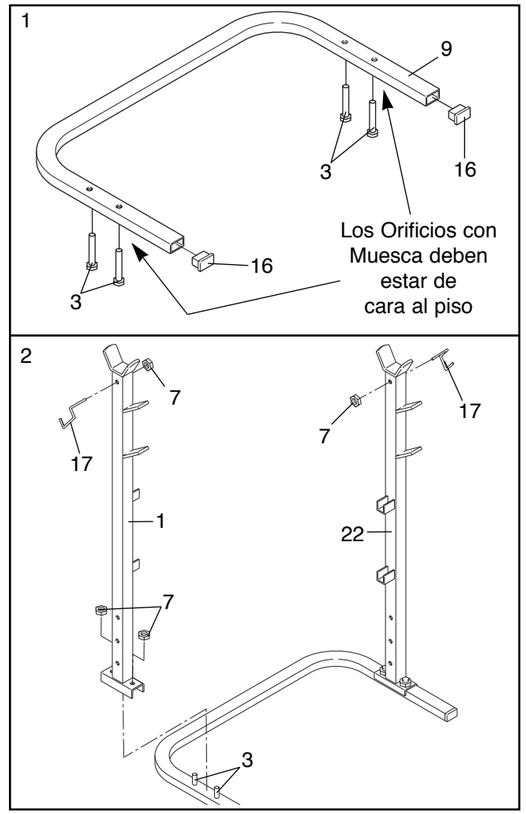
   Coloque la Base (9) sobre el piso. Los orificios con muesca en la Base deben estar de cara al piso.

   Presione dos Tapas Internas de 38mm x 50mm (16) en la Base (9). Introduzca hacia arriba cuatro Tornillos de Porte M8 x 48mm (3) a través de la Base.

2. Deslice el Montante Vertical Izquierdo (1) sobre los Tornillos de Porte M8 x 48mm indicados (3). Apriete con la mano una Contratuerca de Nylon M8 (7) en cada Tornillo de Porte. Asegúrese que el Montante Vertical esté volteado como se muestra. **No apriete las Contratuercas de Nylon todavía.**

   Fije el Montante Vertical Derecho (22) de la misma manera.

   Fije un Seguro de Cerradura de la Barra de Pesas (17) al Montante Vertical Izquierdo (1) con una Contratuerca de Nylon M8 (7). Fije el otro Seguro de Cerradura al Montante Vertical Derecho (22) de la misma manera.



3. Fije el Brazo Cruzado (21) al Montate Vertical Izquierdo (1) con dos Tornillos M8 x 68mm (8), dos Arandelas M8 (2) y dos Contratuercas de Nylon M8 (7). **Use los dos orificios superiores, como se muestra.**

   Fije el Brazo Cruzado (21) al Montante Vertical Derecho (22) con dos Tornillos M8 x 68mm (8), dos Arandelas M8 (2) y dos Contratuercas de Nylon M8 (7).

   **Apriete todas las Contratuercas de Nylon M8 (7) utilizadas en los pasos 2 y 3.**

4. Presione una Tapa Interna Redonda de 1" (14) en cada extremo del Tubo de Ajuste (13).

   Coloque el Tubo de Ajuste (13) en un juego de soportes de ajuste en los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (1, 22).

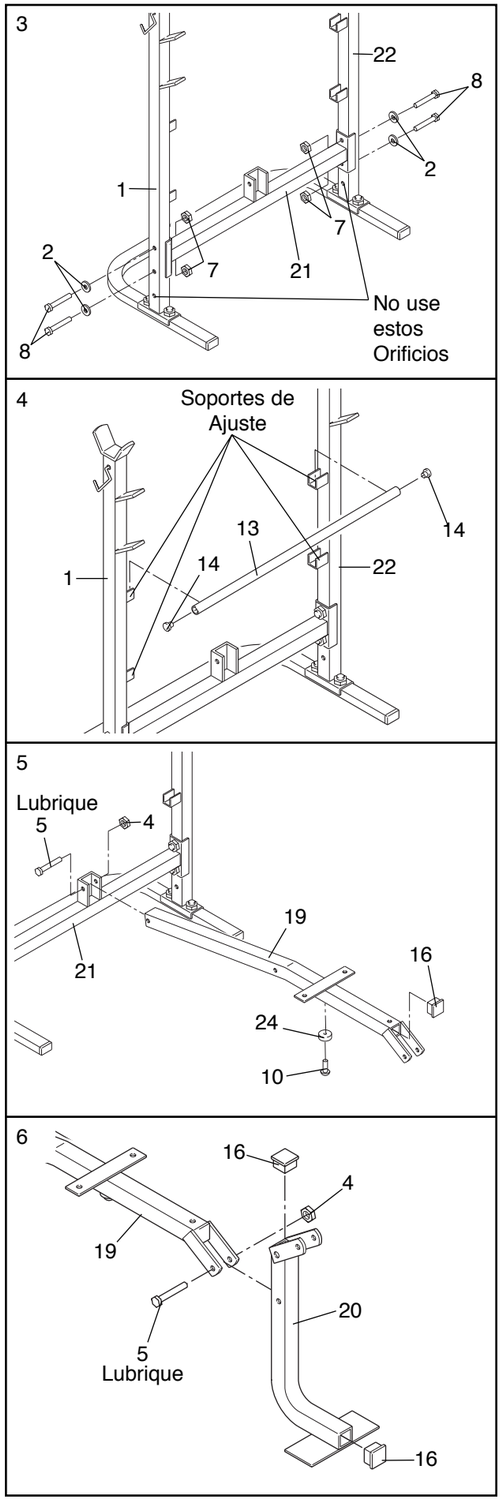
5. Lubrique un Tornillo M10 x 75mm (5). Fije el Marco del Banco (19) a el Brazo Cruzado (21) con un Tornillo M10 x 75mm y una Contratuerca de Nylon M10 (4). **El Marco del Banco debe estar volteado como se muestra. No apriete demasiado las Contratuercas de Nylon.**

   Fije el Parachoques (24) al Marco del Banco (19) con un Tornillo M4 x 25mm (10).

   Presione una Tapa Interna de 38mm x 50mm (16) en el Marco del Banco (19).

6. Presione una Tapa Interna de 38mm x 50mm (16) en cada extremo de la Pata Frontal (20).

   Lubrique un Tornillo M10 x 75mm (5). Fije la Pata Frontal (20) al Marco del Banco (19) con un Tornillo M10 x 75mm y una Contratuerca de Nylon M10 (4). **No aprietes demasiado la Contratuerca de Nylon.**






# GUÍAS DE EJERCICIO

**LOS CUATRO TIPOS BASICOS DE EJERCICIOS**

• **Constructor de Músculos**.

En función de incrementar el tamaño y la fuerza de sus músculos, usted puede forzar sus músculos a un alto porcentaje de su capacidad y progresivamente incrementar la intensidad de su ejercicio y así sus músculos continuamente se adaptarán y crecerán. Cada ejercicio individual puede ser diseñado con el nivel de intensidad apropiado cambiando la cantidad de peso que se use, o el número de repeticiones o de juegos realizados. (Una "repetición" es un ciclo completo de un ejercicio, como una sentadilla. Un "juego" es una serie de repeticiones realizadas consecutivamente).

La cantidad apropiada de pesa por ejercicio depende individualmente del usuario. Es por su decisión calibrar sus límites. Seleccione la cantidad de peso que usted piense es adecuada para usted. Empiece con 3 juegos de 8 repeticiones por cada ejercicio que realice. Descanse por tres minutos después de cada juego. Cuando usted pueda completar tres juegos de doce repeticiones sin dificultad, incremente la cantidad de peso.

• **Tono**.

Para dar tono a sus músculos usted debe forzar sus músculos a un moderado porcentaje de su capacidad. Seleccione una cantidad moderada de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Complete tantos juegos de 15 o 20 repeticiones como sean posibles sin que lleguen a ser incómodos. Descanse por un minuto después de cada juego. Trabaje sus músculos completando más juegos en vez de usar una mayor cantidad de peso.

• **Perder peso.**

Para perder peso use una menor cantidad de peso e incremente el número de repeticiones en cada juego. Ejercite por 20 o 30 minutos, descansando por un máximo de 30 segundos entre los juegos.

• **Ejercicio General.**

Con el propósito de un completo y bien balanceado programa de salud, muchos han encontrado que el ejercicio general es la respuesta. Nosotros recomendamos lunes, miércoles y viernes, planear entrenamientos con ejercicios con pesas. Martes y jueves planear 20 o 30 minutos de ejercicio aeróbico como bicicleta, correr o nadar. Descanse de ambos, ejercicios de pesas y ejercicios aeróbicos cuando menos un día entero cada semana para dar a su cuerpo tiempo para regenerarse. Combinando el ejercicio con pesas con el ejercicio aeróbico, usted puede remodelar y fortalecer su cuerpo además de desarrollar un corazón y pulmones más fuertes.

**COMO PERSONALIZAR SU PROGRAMA DE EJERCICIO**

Nosotros no hemos especificado un determinado espacio de tiempo para cada entrenamiento o un específico número de repeticiones o juegos de cada ejercicio. Es muy importante evitar soprepasarse durante los primeros pocos meses de su programa de ejercicio, y progresar a su propio paso. Si usted experimenta dolor o mareos a cualquier hora mientras hace ejercicio pare inmediatamente y empiece a enfriarse. Encuentre qué está incorrecto antes de continuar. Recuerde que el descanso adecuado y la dieta apropiada son también importantes.

**CALENTAMIENTO**

Empiece cada entrenamiento con 5 o 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentamiento. El calentamiento prepara su cuerpo para el ejercicio incrementando la circulación, llevando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura del cuerpo.

**ENTRENAMIENTO**

Cada entrenamiento debe incluir de 6 a 10 ejercicios diferentes. Seleccione ejercicios para cada grupo mayor de músculos, con énfasis en las áreas que usted quiera desarrollar al máximo. Para balancear y variar sus entrenamientos, varie los ejercicios de entrenamiento en entrenamiento.

Programe sus entrenamientos para el tiempo del día cuando el nivel de su energía sea más alto. A cada entrenamiento debe seguir cuando menos un día de descanso. Una vez que usted haya encontrado el horario de entrenamientos que sea mejor para usted, apéguese a él.

**FORMAS DE EJERCICIO**

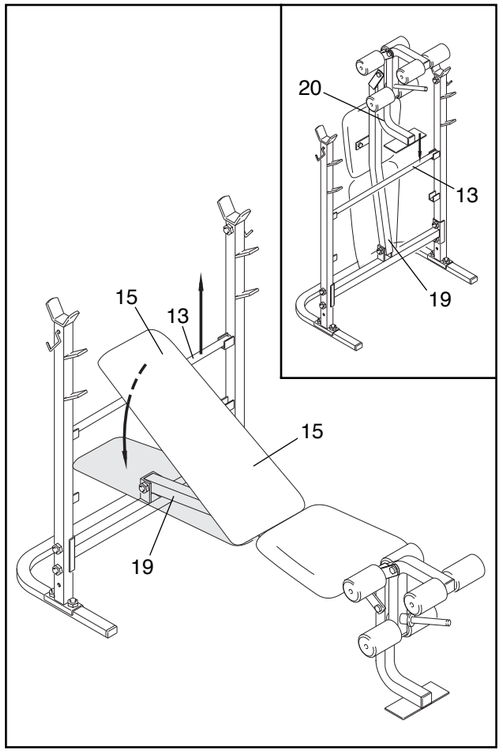
En función de obtener los mejores beneficios del ejercicio es esencial mantener la forma apropiada. Mantener la forma apropiada quiere decir moverse con toda la amplitud del movimiento para cada ejercicio y mover solamente las partes apropiadas del cuerpo. Hacer ejercicio de una manera no controlada, lo llevará a sentirse exhausto. En el poster de ejercicios que acompaña a este manual, usted encontrará fotografías que muestran la forma correcta para varios ejercicios. También se provee de una descripción de cada ejercicio así como una lista de los músculos que abarca.

**COMO ALMACENAR SU BANCO DE PESAS**

El banco de pesas WEIDER® PRO 205 está diseñado para ser doblado en una posición de almacenaje compacta cuando no se esté usando.

Primero quite el Tubo de Ajuste (13). Coloque el Respaldo (15) sobre el Marco del Banco (19).

Doble el Marco del Banco (19) hacia arriba, como se muestra en el dibujo del recuadro. Doble hacia abajo la Pata Frontal (20). Coloque el Tubo de Ajuste (13) en los soportes de ajuste superiores para sostener el Marco del Banco en su lugar.






7. Presione dos Tapas Internas de 38mm x 50mm (16) en la Palanca de Piernas (23). Presione una Tapa Interna Redonda de 1” (14) en la Palanca de Piernas. Presione una Tapa Redonda Angulada de 1” (11) en la Palanca de Piernas.

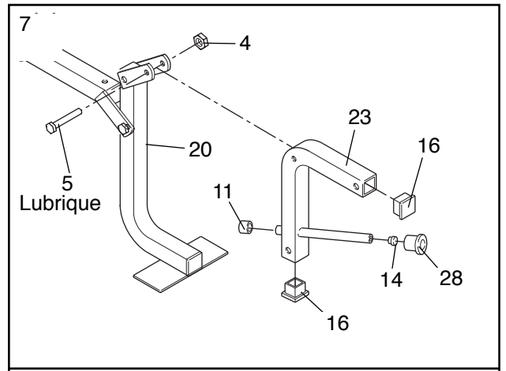
   Lubrique un Tornillo M10 x 75mm (5). Fije la Palanca de Piernas (23) a la Pata Frontal (20) con el Tornillo M10 x 75mm y una Contratuerca de Nylon M10 (4). **No apriete demasiado la Contratuerca de Nylon.**

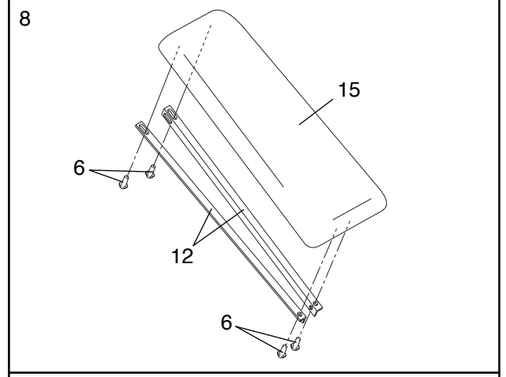
   Deslice un Retenedor de Pesas (28) en la Palanca de Piernas (23).

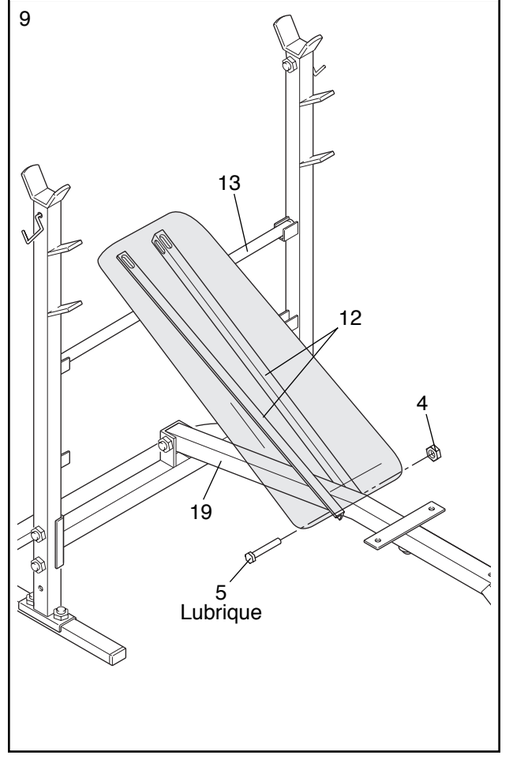
8. Fije los dos Soportes del Respaldo (12) al Respaldo (15) con cuatro Tornillos de M6 x 16mm (6). **El Respaldo debe estar orientado como se muestra.**

9. Lubrique un Tornillo M10 x 75 mm (5). Fije los Soportes del Respaldo (12) al Marco del Banco (19) con un Tornillo M10 x 75mm y una Contratuerca de Nylon M10 (4). **No apriete demasiado la Contratuerca de Nylon.**

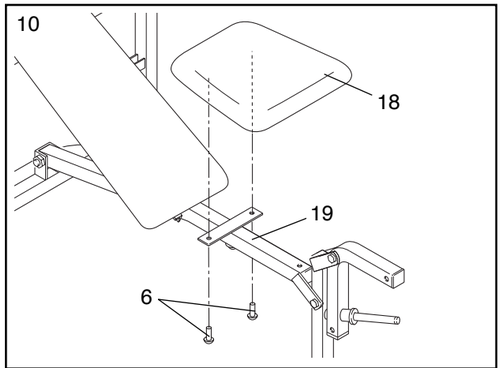
   Coloque los Soportes del Respaldo (12) en el Tubo de Ajuste (13).



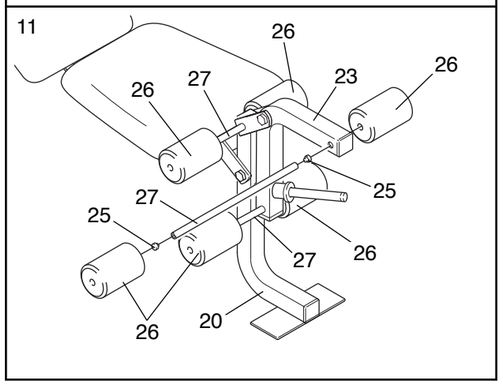
10. Fije el Asiento (18) al Marco del Banco (19) con dos Tornillos M6 x 16mm (6).




11. Presione Tapas Redondas Internas de 3/4” (25) en los extremos de los tres Tubos de Cojinete (27).

    Introduzca un Tubo de Cojinete (27) a través del orificio indicado en la Palanca de Piernas (23). Introduzca otro Tubo de Cojinete a través del otro orificio en la Palanca de Piernas. Introduzca el Tubo de Cojinete restante a través del orificio en la Pata Frontal (20).

    Deslice dos Cojinetes de Espuma (26) en cada Tubo de Cojinete (27).




12. Asegúrese que todas las partes han sido apretadas apropiadamente. El uso de todas las partes restantes será explicado en COMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS que empieza en la página 9 de este manual.



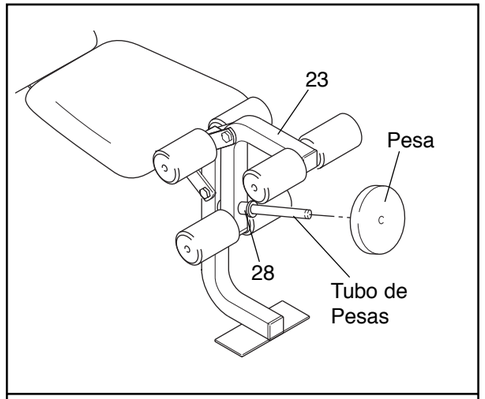
# CÓMO AJUSTAR EL BANCO DE PESAS

El banco de pesas está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido). Los pasos de abajo explican como puede ser ajustado el banco de pesas. Vea GUÍAS DE EJERCICIO en la página 11 para información importante sobre el ejercicio. Refiérase también a la información sobre ejercicios que acompaña a su juego de pesas (no incluido) para ejercicios adicionales.

Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco de pesas puede ser limpiado con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

**COMO AJUSTAR LAS PESAS A LA PALANCA DE PIERNAS**

Para usar la Palanca de Piernas (23), asegúrese que haya un Retenedor de Pesas (28) en el tubo de pesas.
Entonces deslice la cantidad deseada de pesas (no incluidas) en el tubo de pesas.

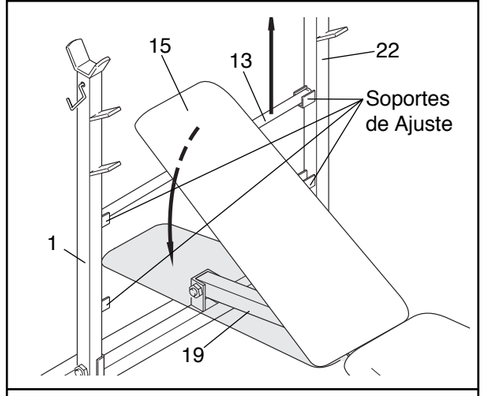



**COMO AJUSTAR EL RESPALDO**

El Respaldo (15) puede ser colocado en tres diferentes posiciones: la posición a nivel, la posición de declive y la posición inclinada.

Para cambiar la posición del Respaldo (15) ya sea a la posición inclinada o a la posición a nivel, mueva el Tubo de Ajuste (13) a un juego diferente de Soportes de ajuste en los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (1, 22). Coloque el Respaldo (15) sobre el Tubo de Ajuste.

Para cambiar la posición del Respaldo (15) a la posición inclinada, quite el Tubo de Ajuste (13). Coloque el Respaldo (15) en el Marco del Banco (19).




**COMO ASEGURAR LA BARRA DE PESAS**

Para cambiar las pesas mientras su barra de pesas (no incluida) está sobre los Montantes Verticales (1, 22) asegure su barra de pesas con los Seguros de Cerradura de la Barra de Pesas (17). Esto reducirá la posibilidad de que la barra de pesas se desnivele mientras usted cambia las pesas. **Coloque la misma cantidad de peso en ambos extremos de la barra de pesas.**